



السنة الحادية عشرة

م ٢٠١٥ / ٧ / ٩

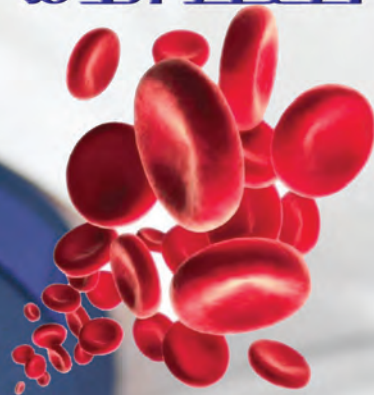
٢١ / رمضان / ١٤٣٦ هـ

الخبير



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة

الصيام وارتفاع ضغط الدم





الخوف عند الأطفال

اعداد / الشيخ علي السعدي

في مسأله الخاصة، والخوف من افتضاح ما يعانيه من ألم وخوف، والخوف من المرض والموت وخاصة في سن الثامنة، والخوف من النار والماء وخاصة في العاشرة من عمره، والخوف من إعادة الدروس والأسئلة الدراسية، والخوف من تعرضه للضرب أمام الآخرين.

وغالباً ما تلاحظ هذه المظاهر على الأطفال النحيفين وضعفاء البنية، وأولئك الذين لا يعيشون حياة عائلية طبيعية.. والكثير منها ناتج عن التفكير في العواقب، والقلق من المستقبل، ولو أن بعضها يكون في سنوات الشباب، أو في جميع مراحل الحياة، ومن الطبيعي أن الأشخاص المصابين باختلالات نفسية أكثر عرضة من غيرهم في مكابدة الأهوال الوهمية، من الإصابة بمرض أو ارتكاب الأخطاء.. أو غير ذلك.

على العموم تعتبر هذه المراحل من الخوف طبيعية، ويمر بها معظم الاطفال ولا يستوجب القلق الزائد أو المفرد.. وعلى الاهل مداراة ومراعاة مشاعر الاطفال خلال هذه المراحل.

يؤكد خبراء التربية، أن الطفل يمر بمراحل مختلفة من الخوف.. فإذا كان الطفل في الأشهر الأولى لا يُميز بين الضار والنافع، فإنه في عمر سنتين يبدأ بالخوف من الأماكن المرتفعة (السقوط من المكان العالي)، وغيرها.. أما الخوف الذي ينتاب الطفل في سن (٧-١٢) عاماً فيختلف تماماً عن نوع الخوف الذي كان يشعر به قبل ذلك! فقد أضيف الآن عامل المدرسة الى كل العوامل السابقة (كالعائلة والأقارب) إضافة الى عامل التخيلات والأوهام.. فيشعر الطفل نتيجة ذلك بنوع جديد من الخوف.

أما أنواع الخوف في هذه المرحلة فيمكن تلخيصها في المظاهر التالية:

الخوف من الذهاب الى المدرسة : وهو ما تظهر أعراضه على صورة تقيؤ وألم في القلب، عند الأطفال الذين يتسمون بالحساسية المفرطة، وخاصة في الأيام الأولى من الأسبوع، والخوف من عدم النجاح والفشل في الدراسة، والانتقاص من شخصيته وكرامته، والخوف من اللوم والتوبيخ، والخوف من تدخل الأبوين والمربين





اعداد/الفيزيائي: شاكِر عبد الرزاق

ما هو لون السماء؟

توصل العلماء الى أن السماء، مليئة بالأغلفة المعقدة.. وليست سقفاً أو حاجزاً اعتيادياً..!! وإنما هي الفضاء الشاسع الممتد على طول مدى البصر، وما بعد البصر في كون مترامي الأبعاد والأطراف ويتسع ويكبر باستمرار.

- ولون السماء- ما هو إلا انعكاس ضوء الشمس على غلاف الأرض الجوّي، المشبع بمعظمه بالنيتروجين ويليّه الأكسجين، وهذا الانعكاس للضوء عليه يعطينا اللون الذي نراه للسماء في تلك اللحظة، والذي يتغيّر حسب توافر الضوء وشدّته، حتى أن هذا اللون للسماء على الأرض، يختلف عنه للون السماء التي نراها ونحن على كوكب آخر!! فما نراه من لون منها في يوم مشمس صيفي على سطح الأرض باللون الأزرق، سنراه على كوكب آخر يحمل لوناً أحمرًا وداكنًا، أو أسوداً سوّاء في الليل أو في النهار، وفي كافة الفصول والأوقات.. إذن فلون السماء هو اللون الذي نراه من انعكاس الضوء على الفضاء من حولنا، في المكان والزمان الذي نحن فيه.

لقد اختلف تعريف السماء ولونها عبر الأزمان المختلفة، ولكن المتفق عليه منذ القديم حتى زمننا الحالي هو أن لون السماء هو اللون الذي نراه عندما ننظر إلى الأعلى من فوق سطح الأرض، وكلّما تغيّر اللون الذي نراه يكون هو لون السماء في تلك اللحظة، فيمكن أن يكون اللون أسوداً في الليل، ويمكن أن يكون تدرجات اللون الأزرق أو الأبيض أو الرمادي أو الأحمر أو البنفسجي أو تدرجات أي لون من ألوان الطيف الأخرى، ويمكن أن يتفرد فيها لون واحد مع تدرجاته، أو أن يمتزج فيها أكثر من لون.

ولتعريف السماء:- في العصور القديمة- كان الناس يعتقدون أن السماء عبارة عن سقف ملموس يمتد فوق سطح الأرض، وأنها بعيدة عن أن يطالها الإنسان بالوسائل البسيطة.. حتى أن أحد الفراعنة - المصابين بجنون العظمة- أمر أتباعه أن يبنوا له سلماً عالياً ظناً منه بأنّه سوف يمسك بيده السماء..!! واليوم- ومع الاكتشافات الحديثة- فيما يتعلق بكروية الأرض وماهية الغلاف الجوي الذي يحيط بها..

الصيام وارتفاع ضغط الدم

ينصحه بعدم الصيام - توجد ملاحظة مهمة - عادة في نهار اليوم التالي نتيجة لقلة الطعام والسوائل، قد يحدث انخفاض في ضغط الدم، لذلك في الأيام الأولى للصيام يفضل قياس الضغط، للتأكد من عدم حدوث انخفاض شديد، أي أقل من (١٢ / ٨)، وعدم حدوث حالة ضعف أو دوار أو اسوداد أمام العينين، لأنه إذا حدث هذا وكان الضغط دائماً في حالة هبوط، يجب استشارة الطبيب حتى يقلل الجرعة الى النصف، وهناك حالات من ارتفاع ضغط الدم يجب أن يمتنع فيها المريض عن الصيام، إذا كان الضغط عالياً جداً أكثر من (١٨ / ١٠) يعني الضغط الانقباضي (١٨) والضغط الانبساطي (١٠)، أما المصابون بتصلب الشرايين الشديد، أو الذين لديهم

سوابق إصابة بجلطات دماغية أو قلبية أو نزف في الدماغ، إذا كان عندهم ارتفاع في الضغط - فيجب أن يمتنعوا عن الصيام - كذلك مرضى الضغط الذين يعانون من أمراض مزمنة أخرى مثل السكري أو عجز القلب أو قصور الكلى مع ارتفاع في مستويات اليوريا والكرياتينين، كل هؤلاء يجب أن يمتنعوا عن الصيام ويستشيروا طبيبهم الخاص، وأخيراً نذكر المصابين بارتفاع الضغط، بممارسة النشاط البدني مثل المشي.. ولا ننسى الأجواء الايمانية، مثل تلاوة القرآن، وقراءة الأدعية التي تضيء حالة من السكينة والهدوء والإطمئنان النفسي..

فكل ذلك يساهم في السيطرة على الضغط، بصورة أفضل وأكمل.

كثيراً ما يسأل الصائمون الكرام، عن ارتفاع ضغط الدم، وكيف ومتى يستعمل المصاب الأدوية؟ وللإجابة عن هذه الاسئلة نقول: إذا كان المريض يأخذ الدواء مرة واحدة في اليوم، فيفضل أن يأخذه عند الإفطار، أما إذا كان يأخذ الدواء مرتين في اليوم، فالجرعة الأولى تكون عند الافطار والجرعة الأخرى عند السحور، أما إذا كان المريض يأخذ أدوية من نوع حاصرات بيتا مثل (الاثينولول) مرة واحدة في اليوم، فيفضل أن يأخذها عند الإفطار، أما إذا كان المريض يأخذ مدرّات للبول، فيفضل أن يتناولها أما مع الفطور أو بعده بساعتين، بعض المرضى يأخذ أدوية الضغط أكثر من مرتين في اليوم، في هذه الحالة عليه



استشارة الطبيب الخاص، قد يغيّر الدواء الى نوعية يمكن استعمالها مرتين في اليوم، وأحياناً قد

من موائد الطعام تأدينا

علي عبد الجواد

لم تكن هناك أصناف كثيرة ولا أطباق متعددة، ومع ذلك كنا نشبع ونشعر بحضور البركة في طعامنا -الحمد لله رب العالمين- يجب قولها عند الانتهاء، وكانت تبدر من والدي بعض المواعظ والحكم والأحاديث الشريفة أثناء جلوسنا، وكان يستشهد بها لما يناسب الموقف والحالة التي كنا فيها.. أما ليلة الجمعة

فكانت ليلة مميزة عند والدي، فكانت هناك طقوس خاصة بعد الانتهاء من الطعام، فبعد حمد الله.. لا بد من قراءة سورة الفاتحة على أرواح المؤمنين والمؤمنات، وبالأخص أرواح أمواتنا، فكان أبي يعدد من يعرفه من أرحامه وأصدقائه.. أما نحن (فقد كنا نقرأها مرة واحدة ونخصها للكل!!)، وبعد الانتهاء من الأكل.. يا ويل من تكاسل أو نسي غسل يديه.. والمفارقة اللطيفة!! أن ما كنت أنتقده.. صرت حريصاً على تطبيقه على عائلتي! وأنتقد كل عائلة لا تلتزم به! وأعدّها عائلة غير اجتماعية..!! لأنني أدركت عندما صارت لي عائلة، مدى التلاحم والتماسك الذي تخلقه هذه الجلسة، فالطفل لا يمكن أن يتعلم من والديه آداب الاحترام والتأدب، وطريقة الأكل.. ما لم يجلس تلك الجلسة.. ما أن انتهى صديقي من سرد بعض ذكرياته إلا ونحن قد تجاوزنا بيتنا.. فودعته شاكرًا له تلك الذكريات الجميلة والتي تحمل الكثير من المعاني.



بينما كنا نتمشى أنا وصديقي القديم، رأينا عائلة جالسة في إحدى الحدائق العامة، ويبدو عليها الانسجام من خلال التودّد لبعضهم البعض.. وحنو الأب على أحد أبنائه، وهو يمسح ما علق على شفثيه من الطعام.. حينها ظهرت من صديقي ابتسامة ملفتة! فبادرني بالقول: إن هذا الموقف يذكرني بوالدي رحمه الله.. فقلت: وكيف ذلك؟ فقال: كان أبي معروفاً بشدته وقساوته، فهو لا يتهاون مع أي خطأ يراه، ويعاقب عليه بشدة.. وكنا نحسب في بعض الأحيان أنه ربما يكرهنا (ولكن أثبتت لنا الأيام فيما بعد مدى حبه لنا). وما معاملته لنا هكذا إلا لخوفه علينا، ولجعلنا نتربى تربية صحيحة.. ومن الأشياء المهمة لديه ولا يتنازل عنها أبداً، هو حضور العائلة كلها على مائدة واحدة، وفي وقت معروف لدى الجميع، ولا يقبل بالتخلف عنه إلا لعذر مانع.

على المائدة.. لكل شيء آداب.. فالجلوس كل يعرف مكانه، لا يتقدم أحداً بمد يده إلى الطعام قبل أن نرى والدنا قد ابتدأ أولاً، يسبق كل ذلك التسمية، والتي يتشدّد على من لا يسمعه يقولها، الكلام شبه ممنوع إلا للضرورة..

ذكريات القلوب

حسن اللامي

!! حاولت أن تخفي دموعها عن عمتها أم زوجها التي جاءت باللبن وراحت هي الأخرى تذكر: أن طاهراً كان أول افطاره باللبن والتمر.. فانفجرت دموعها.. وكأن القلوب جمعتها الذكريات.. طاهر الذي خلف ولده حسيناً ورحل نحو قوافل الخلود مجاهداً زمر الظلام الداعشية.. هو شمعة قد أطفأتها أسرته حول خوان الافطار.. ولكنه راح ينير طريق الخلود بتضحيته.. فدماءؤه ودماء الشهداء الابطال هي من صنعت لنا شهراً جديداً نصوم فيه ونحن بأمان واطمئنان.. لا تنسوا شهداءنا بالدعاء ومواساة أسرهم في شهر رمضان وهم يفتقدون أحباءهم.

حملت سفرة طعام الافطار وتوجهت نحو الصالة.. وقد أنهى الحاج صلاته والتفت الى حفيده ليعانقه مكافئاً ومشجعاً له لصيامه أياماً من هذا الشهر الفضيل.. بينما كانت الجدة تحضر اللبن وتضع عليه بعض قطع الثلج.. وضعت السفرة ونادت ولدها الذي ربما انهكه صوم هذا اليوم.. ونادت باسم (طاهر)!! ولكنها لم تتمه..!! وارغمت نفسها على الصمت.. وأثناء دخول الحاج وولدها.. سمع ذكر ابنه طاهر..!! فقال وقد استولى الاسى والحزن عليه: واين هو طاهر..!!؟ لم تسيطر على نفسها.. فذرفت دموع الوفاء على سفرة الافطار.. فهذا اول شهر رمضان يمر عليها وزوجها الحبيب تفتقده مائدة الافطار..! ليس بين الوجوه ذلك العزيز..





الطيور وشبكة الصياد

اعداد / خادمة الجوراء زينب

يُحكى أن صياداً شاهد أسراباً من الطيور المهاجرة، تطير بمجموعات.. وهي تجتاز الصحارى والحقول.. فقرر أن يُحاول اصطيادها! ليبيعه في الأسواق.. وعلى الفور بدأ الصياد بتنفيذ خطته، وأخذ ينصب شبكته الكبيرة، ويفرشها على الأرض.. ونثر عليها بعض الحَبِّ (الحنطة)، كي يجذب الطيور إليها.. وبالفعل عندما رأت الطيور الحَبَّ حطت على تلك المنطقة، وبدأت بالأكل.. وعند انتهائها من الأكل أدركت الطيور أن أقدامها ومخالبها قد علقت في الشبكة! وأصبحت غير قادرة على الطيران والتحليق من جديد..!! ظلت الطيور تحاول الطيران بشكل عشوائي لكي تهرب، لكن دون جدوى! وفجأة أطل الصياد من بعيد، حيث كان قادماً لتفقد شبكته، والإمساك بالطيور.. أدركت إحدى الطيور أن الوقت ينفد! وعليها التفكير بحل سريع للنجاة من الموقف..!! فطلبت من بقية الطيور الهدوء والإصغاء إليها.. فقالت: اهدؤوا.. فلا طائل مما تحاولون القيام به! فالتوتر والعمل

المنفرد لن يُنقذ أياً منا..!! علينا أن ننسق جهودنا ونخلق جميعاً باتجاه واحد، وبروح واحدة.. فإما أن ننجو معاً، أو نهلك معاً..!! وبالفعل أصغت بقية الطيور إليها.. وطلبت منهم الانطلاق باتجاه الشمس! بلحظة واحدة.. وبالفعل، حلقن باتجاه واحد، إلى الأعلى، مما مكنهن من التحليق بالشبكة، والذهاب بها بعيداً، إلى مكان آمن، يعطيهن المزيد من الوقت لإزالة الشبكة عن أرجلهن. الحكمة: بالتضامن.. والتعاون.. والوحدة.. يمكننا إنجاز الأشياء المستحيلة، وتحقيق الأهداف الصعبة.. إذا كانت الأهداف متوحدة، والمصير واحداً.. وبالتفكير المنطقي السليم، والتخطيط الجيد والعمل التعاوني.. بالإمكان إنجاز أصعب المهام وأكثرها استحالة في الإنجاز الفردي.. وقد جاء عن النبي الأكرم عليه السلام أنه قال: «أيها الناس! عليكم بالجماعة، وإياكم والفرقة»، وفي حديث آخر، قال عليه السلام: «الجماعة رحمة والفرقة عذاب»..

ورمضات .. التأثر الشخصي بالمصاب

من الضروري أن نجعل تأثرنا بمصاب أهل البيت (عهم) بمثابة تأثر على مصاب (شخصي) كالمفجوع بعزيز لديه، كما يشير إليه التعبير في زيارة عاشوراء: «وعظم مصابي بك».. فمن عظمت مصيبته بمن يحب، لا يتوقع (أجراً) مقابل ذلك التأثر، ولا يجعل ذلك (ذريعة) للحصول على عاجل الحطام، كما نلاحظ ذلك فيمن يتوسل بهم توصلاً إلى الحوائج الفانية.. وليعلم في هذا المجال أن التأثر بمصابهم التي حلت بهم صلوات الله عليهم، كامن في أعماق النفوس المستعدة، فلا يحتاج إلى كثير إثارة من الغير، كما روي من «أن لقتل الحسين حرارة في قلوب المؤمنين لا تبرد أبداً».. أضف إلى أن هذا التأثر العميق، مما يدعو العبد إلى الولاء العملي والمتابعة الصادقة، وهو المهم في المقام.

الشيخ حبيب الكاظمي

غرائب القضايا

التبذير المحرم وقد قال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ (الإسراء: ٢٧)

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا: إذا انتهت عدة المرأة المتوفى زوجها جاءت بدجاجة لتذبحها وترميها في الماء، وفي يوم أربعين الميت يخنق الديك ليدفن في التراب!

نقول: إن مثل هذه التصرفات بعيدة كل البعد عن مبادئ الشريعة الإسلامية، بل هو من

كلمة ومعنى

﴿لَا يَرْقُبُوا فِيكُمْ إِلَّا وَلَا ذِمَّةً﴾ (التوبة: ٨): كلمة (إلا) معناها: قرابة أو حلفاً، وكلمة (ذمة) معناها: عهداً.

كلمات مضيئة

قال أمير المؤمنين (عليه السلام): «من أفضل أعمال البر الجود في العسر، والصدق في الغضب، والعفو عند القدرة»

(شرح نهج البلاغة - ابن أبي الحديد: ٢٠ / ٣٠٤)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليهم السلام)، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق الوطنية العراقية ببغداد ١٢١٩ لسنة ٢٠٠٩

زوروا على موقع شبكة الكفيل العالمية: www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / منتظر السعدي - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: أحمد السيلوي

الخبر